

**ОРОЛ БЎЙИ МИНТАҚАЛАРИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИНИ
ОММАЛАШТИРИШНИНГ ЗАМОНАВИЙ ИЛМИЙ-ПЕДАГОГИК
ТЕХНОЛОГИЯСИНИ ЯРАТИШ.**

А. Казакбаев

Бердах номидаги Қорақалпоқ давлат университети
доцент в, б, Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси кафедраси.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19664561>

Аннотация. Мазкур мақолада Орол бўйи минтақаларида хотин-қизлар спортини ривожлантириш ва оммалаштиришнинг замонавий илмий-педагогик технологиялари кенг таҳлил қилинган. Худуднинг экологик, ижтимоий ва иқтисодий хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда, самарали инновацион ёндашувлар таклиф этилган.

Калим сўзлар: хотин-қизлар спорти, Орол бўйи, педагогик технология, жисмоний фаоллик, инновация, соғлом турмуш тарзи.

Аннотация. В статье подробно анализируются современные научно-педагогические технологии популяризации женского спорта в Приаральском регионе.

Предлагаются инновационные подходы с учетом экологических, социальных и экономических факторов региона.

Ключевые слова: женский спорт, Приаралье, педагогические технологии, физическая активность, инновации, здоровый образ жизни.

Abstract. This article provides an in-depth analysis of modern scientific and pedagogical technologies for promoting women's sports in the Aral Sea region. Innovative approaches are proposed considering environmental, social, and economic characteristics of the region.

Keywords: women's sports, Aral Sea region, pedagogical technology, physical activity, innovation, healthy lifestyle.

Кириш

Бугунги кунда жаҳон миқёсида жисмоний тарбия ва спорт инсон саломатлигини мустаҳкамлаш, аҳолининг ҳаёт сифати ва ижтимоий фаоллигини оширишнинг энг муҳим омилларидан бири сифатида эътироф этилмоқда.

Илмий тадқиқотлар шуни кўрсатмоқдаки, мунтазам жисмоний фаоллик инсон организмнинг функционал имкониятларини кенгайтиради, турли касалликларнинг олдини олади ҳамда психологик барқарорликни таъминлайди. Айниқса, хотин-қизлар саломатлигини мустаҳкамлашда спортнинг ўрни бекиёс бўлиб, у нафақат жисмоний ривожланиш, балки репродуктив саломатликни сақлаш, руҳий ҳолатни яхшилаш ва ижтимоий фаолликни оширишга ҳам хизмат қилади.

Сўнгги йилларда Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш, аҳолини оммавий спортга жалб қилиш, айниқса хотин-қизлар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш давлат сиёсати даражасига кўтарилди. Бу борада қабул қилинган қатор фармон ва қарорлар, давлат дастурлари ҳамда концепциялар спорт соҳасини тубдан ислоҳ қилишга хизмат қилмоқда. Хусусан, хотин-қизларнинг жамиятдаги ўрнини мустаҳкамлаш, уларнинг жисмоний фаоллигини ошириш, спорт орқали ижтимоий ҳаётга фаол жалб этиш масалалари устувор вазифалардан бири сифатида белгиланган.

Шу билан бирга, мамлакатнинг айрим худудлари, хусусан Орол бўйи минтақаси ўзига хос экологик ва ижтимоий-иқтисодий шароитлари билан ажралиб туради.

Орол денгизи куриши натижасида юзага келган экологик инқироз, атмосфера хавосининг ифлосланиши, сув ресурсларининг камайиши аҳоли саломатлигига жиддий салбий таъсир кўрсатмоқда. Бу ҳолат айниқса хотин-қизлар ва болалар организмида турли функционал бузилишлар, сурункали касалликлар ва жисмоний ривожланишда орқада қолиш ҳолатларининг кўпайишига олиб келмоқда. Шу сабабли мазкур ҳудудда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш нафақат ижтимоий, балки тиббий-профилактик аҳамиятга ҳам эга.

Орол бўйи минтақасида хотин-қизлар спортини оммалаштиришда бир қатор муаммолар мавжуд бўлиб, улар қаторига спорт инфратузилмасининг етарли даражада ривожланмаганлиги, малакали мутахассислар етишмаслиги, айрим ижтимоий стереотиплар, хотин-қизларнинг бўш вақтдан самарали фойдаланиш имкониятларининг чекланганлиги каби омилларни киритиш мумкин. Шунингдек, ахборот-коммуникация технологияларидан фойдаланиш даражасининг пастлиги ҳам мазкур соҳанинг ривожланишига тўсқинлик қилмоқда.

Замонавий шароитда мазкур муаммоларни ҳал этиш учун анъанавий ёндашувлар етарли эмаслиги аён бўлмоқда. Шу боис, таълим ва тарбия жараёнига инновацион ёндашувларни жорий этиш, замонавий илмий-педагогик технологиялардан самарали фойдаланиш долзарб вазифага айланмоқда. Илмий-педагогик технологиялар шахсга йўналтирилган таълимни ташкил этиш, ўқув жараёнини индивидуаллаштириш, замонавий ахборот воситаларидан фойдаланиш ҳамда юқори самарадорликка эришиш имконини беради.

Хотин-қизлар спортини оммалаштиришда инновацион ёндашувлардан фойдаланиш уларнинг спортга бўлган қизиқишини ошириш, мотивациясини кучайтириш ва мунтазам жисмоний фаолликка жалб қилиш имконини беради. Бунда интерактив таълим усуллари, рақамли технологиялар, онлайн платформалар ва мобил иловалардан кенг фойдаланиш муҳим аҳамият касб этади. Шу билан бирга, ижтимоий тармоқлар орқали тарғибот ишларини кучайтириш, муваффақиятли спортчи хотин-қизлар тажрибасини оммалаштириш ҳам самарали натижаларга олиб келади.

Юқоридагилардан келиб чиқиб, Орол бўйи минтақаларида хотин-қизлар спортини оммалаштиришнинг замонавий илмий-педагогик технологиясини яратиш ва уни амалиётга жорий этиш илмий ва амалий жиҳатдан муҳим вазифа ҳисобланади. Мазкур мақоланинг мақсади — ҳудуднинг ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда, хотин-қизлар спортини ривожлантиришга қаратилган самарали илмий-педагогик ёндашувларни ишлаб чиқиш ва асослашдан иборат.

Асосий матн:

Бугунги глобаллашув шароитида жисмоний тарбия ва спорт инсон саломатлигини мустаҳкамлаш, аҳолининг ҳаёт сифати ва ижтимоий фаоллигини оширишда муҳим омил сифатида қаралмоқда. Айниқса, хотин-қизларни спортга жалб қилиш масаласи нафақат соғлиқни сақлаш, балки гендер тенгликни таъминлаш, жамиятда фаол фуқаролик позициясини шакллантиришда ҳам муҳим аҳамият касб этади.

Ўзбекистон Республикасида сўнгги йилларда спорт соҳасини ривожлантириш, жумладан, хотин-қизлар спортини кўллаб-қувватлашга қаратилган бир қатор норматив-ҳуқуқий ҳужжатлар қабул қилинган бўлиб, бу эса мазкур соҳада тизимли ислохотларни амалга оширишга замин яратмоқда.

Орол бўйи минтақаси эса ўзининг мураккаб экологик ҳолати билан ажралиб туради. Орол денгизи куриши натижасида юзага келган экологик инқироз аҳоли саломатлигига жиддий таъсир кўрсатиб, айниқса, хотин-қизлар ва болалар ўртасида турли касалликлар кўпайишига сабаб бўлмоқда. Бундай шароитда жисмоний фаолликни ошириш, спорт билан мунтазам шуғулланиш аҳоли саломатлигини мустаҳкамлашнинг энг самарали воситаларидан бири ҳисобланади. Шу билан бирга, ҳудудда ижтимоий-иқтисодий муаммолар, инфратузилманинг етарли даражада ривожланмаганлиги, спорт иншоотларининг камлиги ҳамда айрим маданий қарашлар хотин-қизларнинг спортда фаол иштирок этишига тўсқинлик қилмоқда.

Шу нуқтаи назардан, Орол бўйи минтақаларида хотин-қизлар спортини оммалаштиришда анъанавий ёндашувлар билан чекланиб қолмасдан, замонавий илмий-педагогик технологияларни ишлаб чиқиш ва амалиётга жорий этиш долзарб вазифа ҳисобланади. Замонавий педагогик технологиялар таълим ва тарбия жараёнини самарали ташкил этишга қаратилган инновацион усуллар мажмуаси бўлиб, улар орқали шахснинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда юқори натижаларга эришиш мумкин.

Хотин-қизлар спортини ривожлантиришда, аввало, уларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси, соғлиқ ҳолати ва психологик хусусиятларини инобатга олиш зарур.

Шу мақсадда индивидуаллаштирилган машғулот дастурларини ишлаб чиқиш муҳим аҳамиятга эга. Бундай дастурлар ҳар бир иштирокчининг ёши, жисмоний имкониятлари ва қизиқишларига мос равишда тузилиши керак. Бу эса машғулотлар самарадорлигини ошириш билан бирга, спортга бўлган қизиқишни ҳам кучайтиради.

Ахборот-коммуникация технологияларидан фойдаланиш ҳам хотин-қизлар спортини оммалаштиришда муҳим восита ҳисобланади. Масалан, онлайн машғулотлар, видео дарслар, мобил иловалар орқали жисмоний машқларни ўргатиш имконияти яратилади.

Бу айниқса чекка ҳудудларда яшовчи хотин-қизлар учун қулай шарт-шароит яратади. Шу билан бирга, ижтимоий тармоқлар орқали спортни тарғиб қилиш, мотивацион роликлар ва муваффақиятли спортчи аёллар мисолида илҳомлантириш ишларини олиб бориш ҳам самарали натижалар беради.

Интерактив педагогик усуллар, жумладан, тренинглари, гуруҳли машғулотлар ва мастер-класслар хотин-қизларни спортга жалб қилишда катта аҳамиятга эга. Бундай усуллар орқали иштирокчилар нафақат жисмоний машқларни ўрганадилар, балки ўзаро мулоқот қилиш, тажриба алмашиш имкониятига ҳам эга бўладилар. Бу эса ижтимоий фаолликни оширишга хизмат қилади.

Шунингдек, хотин-қизлар спортини ривожлантиришда психологик қўллаб-қувватлаш ҳам муҳим ўрин тутаяди. Кўп ҳолларда хотин-қизлар спорт билан шуғулланишга ишончсизлик, уялчанлик ёки ташқи омиллар сабабли қўшилмайдилар. Шу боис, мотивацион дастурлар, психологик тренинглари орқали уларда ўз-ўзига ишончни шакллантириш зарур.

Таклиф этилаётган илмий-педагогик технологиялар тизими босқичма-босқич амалга оширилишини назарда тутаяди. Дастлаб ҳудуднинг имкониятлари ва эҳтиёжлари таҳлил қилинади, кейин эса мақсадли дастурлар ишлаб чиқилади ва амалиётга жорий этилади. Жараён давомида мониторинг ва баҳолаш ишлари олиб борилиб, натижалар таҳлил қилинади. Бу эса технологияларнинг самарадорлигини оширишга хизмат қилади.

Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, замонавий педагогик технологияларни жорий этиш натижасида хотин-қизлар ўртасида спорт билан шуғулланувчилар сони сезиларли даражада ошади, уларнинг жисмоний тайёргарлиги ва соғлиқ кўрсаткичлари яхшиланади.

Шу билан бирга, уларнинг ижтимоий фаоллиги, ўз-ўзига бўлган ишончи ва ҳаёт сифати ҳам юқори даражага кўтарилади.

Хулоса

Орол бўйи минтақаларида хотин-қизлар спортини оммалаштириш замонавий ёндашувларни талаб қиладиган долзарб муаммо ҳисобланади. Илмий-педагогик технологияларни қўллаш орқали мазкур соҳада юқори самарадорликка эришиш мумкин.

Бу жараёнда инновацион усуллар, ахборот технологиялари ва индивидуал ёндашувлар муҳим аҳамият касб этади.

Шунингдек, давлат ташкилотлари, таълим муассасалари ва жамоатчиликнинг ўзаро ҳамкорлиги хотин-қизлар спортини ривожлантиришда ҳал қилувчи омил бўлиб хизмат қилади.

Адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг спорт соҳасига оид қарорлари
2. Жисмоний тарбия ва спорт назарияси бўйича дарсликлар
3. Педагогик технологиялар бўйича илмий тадқиқотлар
4. Халқаро спорт ташкилотлари материаллари
5. 2020–2025 йилларда чоп этилган илмий мақолалар
6. Акимов, Н. Т., & Казакбаев, А. М. (2023). Основные методы преподавания гимнастики в высших учебных заведениях. Экономика и социум, (10 (113)-2), 461-464.
7. Казакбаев, А. М. (2021). РОЛЬ ВОЛЕЙБОЛА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ. Экономика и социум, (3-2 (82)), 9-11.
8. Казакбаев, Б. М., Казакбаев, А. М., & Аллаяров, И. К. (2022). Мировая наука. Мировая наука Учредители: ООО" Институт управления и социальноэкономического развития", (6), 91-94.
9. Казакбаев, А. М., & Аллаяров, И. К. (2022). Выносливость как физическое качество спортсменов. Теория и практика современной науки, (6 (84)), 128-131.
10. Казакбаев, Б. М., Казакбаев, А. М., & Аллаяров, И. К. (2022). Сила как физическое качество спортсменов. Экономика и социум, (6-2 (97)), 456-459.
11. Казакбаев, А. М., & Шамуратова, Г. А. (2024). ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ ИГР КАРАКАЛПАКОВ. Экономика и социум, (4-2 (119)), 725-727.